

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Alubias blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan sin alérgenos	5	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones boloñesa s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
9	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave s/g Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos
16	Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de puchero de garbanzos s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
23	Patatas con pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Crema de zanahorias Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
30	Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

CONSEJO MENSUAL

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



ALIMENTAR EDUCANDO

¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO → PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

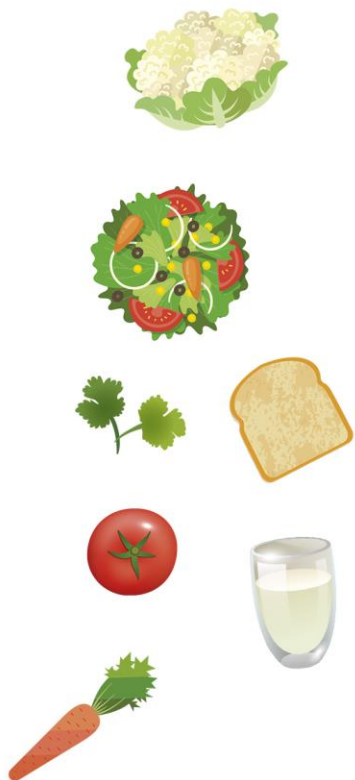
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo